37 DE OBICEIURI

care îți vor schimba viața în bine

Obiceiuri pentru sănătate

1. Fă mișcare și exerciții fizice 30 de minute pe zi.

Începe cât mai simplu, de acasă. Evită să folosești scuza că nu ai timp să mergi la sală sau că e prea scump.

Ceea ce făceai la ora de sport din gimnaziu e mai mult decât suficient pentru început. 10 minute de stretching, genoflexiuni, abdomene. Evită perfecțiunea cu orice preț! E mult mai important să faci puțin în fiecare zi și să progresezi cu pași mici!

2. Mănâncă micul dejun bogat în fibre în fiecare zi.

Dacă obișnuiesti să mănânci micul dejun știi deja că e indispensabil. Dacă n-ai mai mâncat de ani buni dimineața, îmi poți spune că nu îți e foame. E adevărat! Corpul s-a obișnuit să nu mai aștepte mâncare dimineața.

Însa asta nu înseamnă că acest lucru e benefic. Efectele se cumulează în timp, uneori până în punctul în care devin ireversibile. Așa că ia te rog în calcul să începi să mănânci la început 2 linguri cereale cu iaurt și cu miere dacă preferi. Apoi poți să adaugi treptat încă o lingură până corpul tău se reobișnuiește cu micul dejun.

3. **Mănâncă la ore regulate.**

Cu cât ești mai predictibil pentru corpul tău cu atât mai bine. Atunci când mănânci la aceleași ore, te culci și te trezești la aceleași ore, corpul este mult mai cooperant. Devine dintr-un obstacol, un aliat.

4. **Bea 0.5 L de apa la temperatura corpului imediat după trezire.**

Ești deshidratat după 6 sau 8 ore de somn. Toate procesele îți sunt încetinite.
Dă-le un impuls generos cu o jumătate de litru de apă. Te vei pune în mișcare mult mai repede dacă nu ai avea apă în sistem.

5. **Bea 8 pahare mari de apă pe parcursul unei zile.**

Apa este o nevoie constantă pentru corp pe parcursul unei zile. Ai nevoie de apă pentru reglarea temperaturii corpului, pentru digestie, și pentru eliminarea toxinelor din corp. Și apoi noi suntem 75% apă. E necesar să înlocuim apa uzată din corp cu alta proaspătă.

6. **Menține-ți corpul curat.**

Și nu mă refer numai la igiena personală, mă refer la barbierit, la pieptănat, la igiena gurii și la orice alte activități similare.

Curățenia corpului dă o senzație de bine excelentă și evidentă. Și în plus, arăți bine și te simți bine. Efort mic, beneficii mari și pe termen lung.

7. **Urcă pe scări de fiecare dată când ai ocazia.**

Da, probabil că ai mai auzit asta din multe părți. A fost hilar să constat că sunt destul de multe instituții unde timpul pierdut cu așteptatul liftului e de 2 ori mai mare decât urcatul pe scări.

Și atunci întrebarea mea… cum poți să reziști să nu câștigi și timp și sănătate la pachet?

8. **Respiră calm și relaxat cât mai des.**

Și mă refer aici atât la momentele în care ești pe scaunul de la birou sau în mașina dar și când ești în mișcare. Când ești pe scaun, corectează-ți cât mai des poziția către o postură cu spatele drept.

În această postură plămânii nu sunt apăsați și poți să îi umpli cu aer mai bine. Respirațiile profunde îți calmează tensiunea și eliberează stresul.

Obiceiuri pentru creșterea productivității

9. **Colectează-ți ideile în scris.**

De când am auzit următorul citat, evit să plec din birou fără să am la mine un carnețel: "O idee genială te vizitează de obicei 1 singură dată. Capteaz-o în scris dacă nu vrei să o pierzi".

Nu e suficient să captezi această idee. E necesar și să revizuiești periodic aceste idei și să le găsești moduri de a le pune în practică.

10. **Începe fiecare zi cu o lista de To-Do.**

Nu o folosi pe cea de ieri, scrie una nouă. Testez de câteva săptămâni acest principiu și e surprinzător de eficient. Când rescriu lista imi dau seama că unele priorități s-au modificat.

Așa, am sentimentul că sunt conectat în fiecare zi cu ceea ce e cel mai important de realizat. Mă bucur că o ajustare atât de mică a facut o diferență atât de mare.

11. **Prioritizează.**

Sunt activități care generează o valoare adaugată foarte mare. Și sunt activități care doar consumă energie și nu produc aproape nimic în schimb.

Nu le trata ca egale. Cu cât îți alegi mai bine activitățile cu beneficii pe termen lung, cu atât îți va fi mai ușor să fii competitiv.

12. **Planifică și apoi treci la acțiune.**

"Eșecul de a planifica este planificarea eșecului". Și totuși, nu petrece mai mult timp decât e necesar în faza de planificare.

Fă primul pas, colectează feedback-ul, introdu-l în plan și mergi mai departe. O idee nu se materializează niciodată dacă rămâne doar în starea de plan.

13. **Trezește-te la 5 AM.**

Performerii de top din orice domeniu știu că timpul de dimineața este aur curat. De aceea se trezesc 5 AM sau chiar mai devreme.

Este probabil obiceiul care îți poate impacta cel mai dramatic calitatea vieții în bine. Pare dificil inainte să practici, devine esențial după ce vezi ce beneficii produce pentru tine.

14. **Verifică-ți emailurile doar de 2 ori pe zi.**

Cea mai bună strategie pe care am validat-o pe mine și pe alți clienți de ai mei este așa: prima verificare o fac la 2 ore după ce îmi încep ziua. Ultima verificare o fac cu 1 ora înainte de momentul în care vreau să închei ziua.

În primele 2 ore de muncă este vorba de acele activități pe care mi le-am propus și care produc valoare adaugată foarte mare și care nu sunt negociabile cu nimeni. Este secretul progresului constant.

15. **Elimină activitățile care au beneficii mici.**

Focusează-te! Investe-ți energia și timpul în acele activități care generează cele mai mari rezultate. Nu dispui de resurse nelimitate și este normal să vrei să ai cel mai bun randament pentru investiția ta.

16. **Fă-ți curățenie pe birou.**

Dezordinea din exterior rezonează și generează dezordine și în minte. Și reciproca este adevarată. Cu cât e mai multă ordine în exterior, cu atât mintea ta se organizează și lucrează cu mai mult spor.

17. **Setează termene stricte.**

Setează-le și cu tine, dar și cu cei cu care lucrezi. Asta produce un nivel superior de angajament și al tău dar și al lor. Cu cât termenele sunt mai permisive, cu atât mai mare e tentația să fie încălcate.

Agreează cu cei care își iau angajamente față de tine și măsuri în cazul în care nu se respectă termenele. Așa toată lumea știe ce are de câștigat și de pierdut din tranzacție.

18. **Folosește un calendar pe calculator** (Outlook, iCal, Google Calendar, etc).

Sau dăcă ești fan hârtie și pix, o agenda. Dar folosește-le, pentru că îți va elibera mintea de povara de a-și aminti. Organizarea întâlnirilor sau evidența livrabilelor de trimis îți permite să îți ții cuvântul dat și să ai o reputație impecabilă.

Obiceiuri pentru Dezvoltarea Personală

19. **Citește 30 minute pe zi.**

Adică 50+ de cărți pe an. Pare rezonabil. În zece ani sunt 500+ de cărți, în douazeci de ani sunt peste 1,000. Așa ajung experții în top 1% din branșa lor. Studiu constant, care devine foarte semnificativ în timp.

20. **Găsește partea pozitivă din tot ce ți se întâmplă.**

La pachet înțelege și care a fost lecția pentru tine. Fii deschis să experimentezi viața la potențial maxim. La ce te ajuta să mergi cu frâna de mână trasă, doar pentru că s-ar putea întâmpla ceva neprevăzut la un moment dat?

Studii amănunțite au demonstrat că de fapt doar 5% dintre toate ingrijorările pe care le avem chiar devin realitate… și atunci la ce bun atâta zbatere neproductivă?

21. **Așteaptă înainte să cumperi.**

Ia o pauză de 48 de ore până achiziționezi ceva. Vei economisi sume semnificative, și vei evita să fii un cumpărător instinctual.

22. **Meditează 20 de minute pe zi.**

Dacă ești deja practician nu mai ai nevoie de instrucțiuni. Dar dacă nu ai practicat până acum, începe cât mai simplu.

Găsește-ți o poziție în care să stai cât mai confortabil, într-un spațiu în care e liniște. Tot ce ai de făcut este să te focusezi pe inspirație și pe expirație și să le faci cât mai uniforme.

Dăi voie minții tale să se golească de gânduri și las-o să se liniștească. Asta îi dă prilejul corpului să se calmeze și să se re-armonizeze.

23. **Scrie timp de 10 minute pe zi oamenii și lucrurile pentru care ești recunoscător.**

Așa te încarci cu o stare opusă anxietății. Ești liniștit, recunoscător și apreciezi ceea ce ești și ceea ce ai în viață. Din această energie vei obține rezultate mai ușor și mai repede.

24. **Fă-ți un jurnal și alocă-ți timp zilnic să te conectezi cu gândurile pe care le ai.**

Este foarte potrivit și pentru ideile care sunt valoroase dar și pentru cele care vor să fie bagate în seamă cu tot dinadinsul. Cu toții avem și gânduri care nu ne dau pace aproape orice am face.

Ca să le poți înțelege mai bine, scrie-le în detaliu și apoi detașează-te să poți fii obiectiv în legatură cu acestea. Nivelul de claritate obținut așa te va ajuta să iei decizii mult mai bune.

25. **Mergi la curs cu un topic nou o dată pe lună.**

La fel ca și corpul, mintea are nevoie de hrană. Dăcă vrei altceva în viața ta, ai nevoie de informație și

obiceiuri noi. Nu ai cum să progresezi făcând aceleași lucruri care le-ai facut și până acum.

Așa că dă-i minții tale informație nouă pe care să o implementeze în realitate astfel încât să faci pași în direcția dorită de tine.

26. **Ia-ți un coach.**

Acesta are marele avantaj că te poate privi obiectiv și îți poate facilita descoperirea punctele tale oarbe de care nu ești conștient că te țin în loc.

Coach-ul te ajută să îți găsești în tine resurse de care nu erai conștient că le ai, te menține pe traiectorie și acționează ca un gardian al progresului tău.

27. **Măsoară-ți progresul.**

În engleză sună așa: "What gets measured, gets done" adică "ceea ce se măsoară se și face!" Progresul produce o stare de bine și în corp, și în minte și în emoții.

Măsoară fiecare pas, măsoară distanța pe care ai parcurs-o de la momentul în care ai plecat pe acest drum. Măsoară-ți progresul și bucură-te că te apropii de obiectivul pe care ți-l dorești.

Obiceiuri pentru Cariera Profesională

28. **Adaugă 1 persoană pe săptămână în networkul tău de oameni valoroși.**

Networkul tău e de cele mai multe ori chiar mai valoros decât banii pe care îi ai. Și e la fel ca și la a citi o carte pe săptămână.

La început poate, nu face o diferența prea mare, dar în timp, efectul cumulat va genera rezultate radical îmbunătățite.

29. **Găsește-ți un mentor care să te îndrume în ceea ce vrei să faci.**

Poți face așa, sau poți să spargi cu propriul cap zidurile care îți stau în cale. E adevarat că experiența de viață proprie e foarte valoroasă, dar e și mare consumatoare de timp.

Un mentor e o persoană care deja a obținut ceea ce îți dorești tu și te poate ghida să reușești cu costuri mult mai mici de timp, energie, bani, etc.

30. **Acceptă să fii mentor pentru o persoană cu mai puțină experiența decât tine.**

Este partea ta de contribuție. Tu ajuți pe cineva care este la început și la rândul tău ești ajutat de o altă persoană mai experimentată.

Am trăit pe propria piele cum e să ai un "protejat", și merită fiecare zâmbet și fiecare "mulțumesc" primit pentru sprijinul acordat.

31. **Respectă-ți cuvântul dat.**

Este marca oamenilor de caracter. Dăcă nu ai cuvânt, sunt prea puține lucruri cu adevărat valoroase. Este din păcate și un element de distincție pentru că sunt atât de puțini care mai fac asta în zilele noastre.

De aceea ai șansa să rămâi memorabil ca unul care își respectă angajamentele.

32. **Întotdeauna să respecți termenele de livrare agreate.**

Un alt element foarte rar în agitația acestor vremuri este dată de predictibilitatea de a face lucrurile să se întâmple așa cum ți-ai asumat.

În momentul în care devii un partener predictibil care își respectă angajamentele fără excepție, devii un partener indispensabil celor cu care colaborezi.

33. **Învață să spui NU.**

Poate că spui și acum… dar învață să spui NU mai ales acelor cereri care te abat de la drumul care te duce către obiectivele tale. Învață să spui NU celor care îți pun piedici mai mult decât te sprijină.

Și învață să spui NU oricăror gânduri ai avea legate de greutățile care te opresc din drum.

Obiceiuri pentru Relații Împlinite

34. **Alocă 1 ora pe zi timp de calitate persoanei dragi ție.**

Fii prezent în fiecare moment. Stai departe de telefon, stai departe de televizor sau de ziare. Acordă-i atenția ta nedivizată timp de cel puțin 1 oră.

Poate fi dificil la început pentru că nu ești obișnuit, dar devine mai ușor pe parcurs ce nu mai incluzi "stimuli externi" în "timpul de calitate".

35. **Înainte de a ajunge acasă, inchide mental toate activitățile începute și neterminate legate de job.**

Descarcă-ți orice frustrare sau ingrijorare inainte să intri în casă. Cei de acasă te înțeleg și poate că nu se supără, dar de ce să îi încarci negativ și pe ei cu lucruri pe care doar tu le poți rezolva?

Alege să petreci timpul cu ei într-o atmosferă pozitivă și plăcută.

36. **Oferă-ți sprijinul partenerului tău de viață, dar NU INSISTA!**

Lasă-i spațiu să ceară ajutorul atunci când e pregătit. Nu îl sufoca cu sfaturi peste sfaturi. Nu le va accepta daca nu le-a cerut în mod expres.

Respectă-i capacitatea de a se descurca pe cont propriu.

37. **Fii optimist și "contaminează-ți" și partenerul de viața.**

Îmi place citatul: "Un pesimist vede o dificultate în orice oportunitate, iar un optimist vede o oportunitate în orice dificultate". Și eu cred că e mai mult decât doar asta.

Optimiștii sunt încărcați cu energie pozitivă și e mult mai plăcut să stai în preajma lor decât în energia negativă a unui pesimist reactiv.

Așa că, fii tu o sursă permanentă de optimism și pozitivism pentru ca să te bucuri de o relație împlinită.

Iar acum în încheiere îți doresc o viață armonioasă în care să predomine acele obiceiuri care te ajută să îți realizezi visele!

Wake up & LIVE!

Dan